

# FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA



CON: ORLANDO SÁNCHEZ

CURSO ONLINE

FUNDAMENTOS DE LA MOTRICIDAD HUMANA



[INSCRIPCIÓN: AQUÍ](#)



**Orlando Sánchez**  
**Profesor**  
[orlanjsanchez@gmail.com](mailto:orlanjsanchez@gmail.com)

## Resumen CV

- Técnico avanzado FEDA en Entrenamiento personal y sala polivalente
- Técnico Avanzado FEDA en Pilates Mat
- Certificado en Fisiología del Ejercicio por The University of Melbourne
- Life Coach Nivel Avanzado
- Docente y Coordinador Académico - Instituto y Gimnasio FRINS Montevideo, Uruguay (2019 – actualidad)
- Docente y Encargado de la Delegación en Venezuela de la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness – FEDA Venezuela (2014 – 2018)
- Supervisor y Entrenador de Sala y Pilates para Proyecto Fitness C.A (2013 a 2016)
- Fisiología del ejercicio: The University of Melbourne Australia
- Life Coaching Avanzado: PsyGroup, Latin American & Caribbean Coaching School
- Certificaciones FEDA:
  - Acondicionamiento Físico para la Tercera Edad
  - Nutrición y Dietética Deportiva Avanzado
  - Prescripción De Ejercicio Físico y Entrenamiento Personal Avanzado
  - Primeros auxilios básicos
  - Nutrición y Dietética Deportiva Básico
  - Acondicionamiento Físico Poblaciones Especiales
  - Prescripción De Ejercicio Físico En Sala De Fitness
  - Bloque Común FEDA - Fundamentos de la Motricidad Humana
  - Entrenamiento Funcional
  - Entrenamientos Interválicos de Alta Intensidad (HIIT)
  - Entrenamiento en Suspensión
  - Entrenamiento Funcional y Superficies Inestables
  - Pilates Suelo Base
  - Pilates Suelo con Implementos
  - Pilates Suelo Avanzado
  - Pilates Suelo y Embarazo

## **Objetivo general del curso**

A través de este curso adquirirás los fundamentos conceptuales básicos de anatomía, fisiología, biomecánica, primeros auxilios, nutrición, psicología humana y selección de recursos humanos. Te situarás en un punto de partida conceptual necesario y facilitador de tu posterior formación práctica profesional en el Fitness.

**Para:** todo público

**Duración:** 4 semanas (75 horas)

**Nº de módulos:** 4

**Fecha de inicio:** consultar en [fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)

**[INSCRIPCIÓN: AQUÍ](#)**

**Inscripción e información: [fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)**

## CONTENIDOS:

### Módulo 1. Anatomía funcional (Inicio: 25 de mayo de 2020)

#### **Generalidades del aparato locomotor**

Planos de movimiento

Terminología general

#### **Tejido óseo: Los huesos (Osteología)**

Composición del hueso

Tipos de hueso

Constitución de los huesos

Los huesos del esqueleto

#### **La Artrología**

Elementos articulares

Clasificación de las articulaciones según su movilidad

Articulaciones del cuerpo humano

#### **Los músculos (Miología)**

Clasificación de los músculos esqueléticos

Musculatura del tren superior

Musculatura de la extremidad superior

Musculatura del tren inferior

### Módulo 2. Fisiología humana

#### **Órganos y sistemas del cuerpo humano:**

Sistema nervioso.

Aparato circulatorio.

Estructura del aparato circulatorio.

Funcionamiento del aparato circulatorio.

Aparato respiratorio.

Estructura del aparato respiratorio.

Sistema músculo-esquelético.

#### **Fisiología del ejercicio**

#### **Sistemas energéticos**

#### **Tipos de fibras musculares**

### Módulo 3: Teoría del entrenamiento

Definición de entrenamiento

Mecanismos que intervienen en el proceso de entrenamiento

Características de la carga de entrenamiento

La fatiga  
La recuperación  
La supercompensación  
La adaptación  
Tendencia del organismo a mantenerse en equilibrio u homeostasis  
El efecto de entrenamiento (EE)  
Principios aplicados al campo de la actividad física y la salud  
La fuerza  
La resistencia  
La velocidad  
La flexibilidad

## Módulo 4

Aspectos generales de:

Nutrición  
Lesiones deportivas  
Primeros auxilios  
Psicología deportiva  
Mercado laboral

## CRITERIO DE EVALUACIÓN

Al finalizar el curso los alumnos realizarán una prueba de conocimientos escrita, de selección múltiple, a través de la plataforma virtual. Esta prueba se realizará **el lunes 29 de junio de 2020** y tendrá una duración de 45 minutos.

## METODOLOGÍA:

- El curso se imparte totalmente por Internet en el Aula Virtual de Servieditoriales, en la plataforma Moodle ([www.servieditoriales.net](http://www.servieditoriales.net)).
- No hay restricciones de horario para el ingreso a la plataforma virtual, cada alumno ingresa según su propia disponibilidad de tiempo.
- Los alumnos ingresan al curso con un nombre de usuario y contraseña.
- Apoyo constante por parte del profesor de curso para temas de contenidos.
- Apoyo constante por parte de Servieditoriales para temas relacionados con la plataforma y la gestión general del curso.
- Actividad diaria en los foros de cada clase.
- El material de las clases consiste en un manual básico de FEDA y videos explicativos de cada clase, que quedan abiertos durante todo el desarrollo del curso.

**Información: [fedavenezuelaonline@gmail.com](mailto:fedavenezuelaonline@gmail.com)**

**Si tienes cualquier pregunta o comentario, ¡no dudes en  
escribirnos!**

**[INSCRIPCIÓN: AQUÍ](#)**

